생활 속 레몬 활용 방법과 레몬의 건강 효과

영어 표현 중 이런 말이 있다. "삶이 레몬만큼 시큼하고 씁쓸하다면, 레모네이드나 해 먹어라!" 하지만 레몬은 레모네이드를 만들어 먹는 것 말고도 일상에서 다양하게 활용할 수 있다.

■ 빨래 표백제 & 탈취제

하얀 빨래는 더욱 하얗게 만들고, 빨래의 악취를 제거하는 데에는 레몬즙만 한 게 없다.

세탁기의 섬유 유연제 칸에 갓 짠 신선한 레몬즙을 넣어 세탁해 보자. 만약 드럼 세탁기가 아니라 뚜껑 달린 세탁기를 사용한다면, 세탁기가 '헹굼' 모드일 때 레몬즙을 부어주면 된다.

■ 손에 밴 악취 제거

비누 대신, 레몬 슬라이스 하나로 손을 씻으면 악취가 싹 날아간다.

■ 도마 소독제 & 세제

도마에 밴 악취나 음식 냄새를 제거할 때에도, 레몬이 아주 요긴하게 쓰인다. 도마 위에 소금을 뿌리고, 레몬의 단면으로 슬슬 문지른다. 앞면과 뒷면 모두 문질러주면, 당분간 냄새와는 안녕!

■ 다목적 세제

유리병에 레몬 슬라이스를 넣고, 식초를 채운 뒤 그대로 2-3일 동안 그대로 둔다. 이후 체에 받쳐 용액을 거르고, 용액에 물을 조금 더하면 다목적 세제가 완성된다.

■ 냉장고 탈취제

작은 그릇 안에 화장솜을 몇 장 깔고, 레몬 반 개를 짠다. 레몬즙을 듬뿍 흡수한 화장솜 그릇을 냉장고에 넣으면 냉장고 악취가 제거된다.

■ 방충제

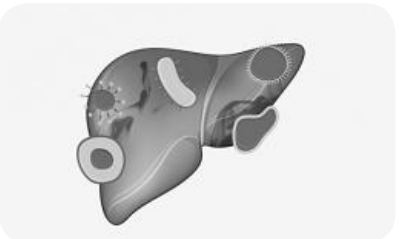
레몬 껍질을 키친 타월에 넣고 감싼 뒤 문이나 창문 뒤에 놓으면, 해충이 들어오는 걸 막을 수 있다.

■ 주전자 세제

주전자 속을 깔끔하게 청소해 보자. 레몬즙을 넣고 끓이기만 하면 끝!

▣ 레몬의 건강 효과

■ 디톡스 효과



레몬을 먹거나 그 즙을 마시면 몸 구석구석 쌓인 독소들을 제거해 준다.

■ 림프계 순환 촉진

뜨거운 레몬 물은 림프계 순환을 촉진시키고 몸속에 쌓인 노폐물을 배출시킨다. 체중 감소의 효과도 기대할 수 있다.

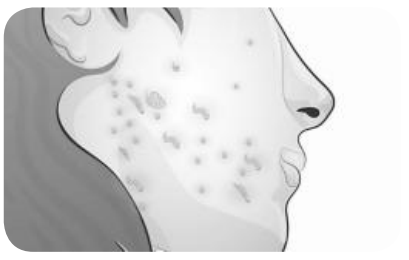
■ 세포 재생

레몬 물은 세포 재생 및 연골 형성에 도움을 준다. 또 소염 작용도 한다. 이로 인해 상처 시 치유 속도가 빨라지고 신체 민첩성이 향상된다.

■ 감기 예방

비타민C는 면역력을 증진킨다. 레몬에는 이 비타민C가 풍부해 여러 질병 예방에 탁월한 효과가 있다.

■ 깨끗한 피부



뜨거운 레몬 물은 주름을 방지하고 여드름 없는 깨끗한 피부를 만드는 데 큰 도움이 된다.

일상생활이나 건강을 위해 레몬들 사용하거나 복용하는 경우 레몬 농축액을 사용해서는 안 된다. 방부 성분을 함유하고 있기 때문이다. 싱싱한 레몬을 사용해야 한다. 유기농 레몬이면 금상첨화다. 또한, 레몬 즙을 짠 뒤 곧바로 펄펄 끓는 뜨거운 물을 붓지 않는다. 비타민 C와 같은 중요한 영양소가 모두 파괴되기 때문이다. 물의 온도는 60도를 넘지 말아야 한다.

사진/그래픽=thetip.kr

사장님,
힘내세요!
대박나게 도와 드릴께요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel.(323)641-7907

1890 W Washington Blvd
Los Angeles, CA 90007